

Ausgebrannt!

Haustiere können helfen

Das Wissen über hohen oder sehr hohen Stress als Auslöser von Burnout und dass die psychische Energie des Menschen begrenzt ist, setzt sich bei den Betroffenen erst allmählich durch – oder wird verdrängt. Burnout ist keine fest umrissene Krankheit, sondern vielmehr ein stressbedingter Erschöpfungsprozess, der sich über Jahre entwickeln kann. Eine Studie von Forschern der Universität von Buffalo (USA) hat ergeben, dass das Zusammenleben mit Haustieren viele Arten von Stress abbauen kann und mehr hilft als ein Gespräch mit der besten Freundin oder dem Ehepartner.

Text: Dr. Christine Kary



ständiger Zeitdruck sowie private und familiäre Sorgen, Beziehungskrisen oder Geldprobleme sind Auslöser für das Phänomen Burnout.

Das Leiden der modernen Gesellschaft

Stressbedingte Probleme sind längst keine „Managerkrankheit“ mehr – der Akkordarbeiter am Fließband oder

Gerade in Zeiten wie diesen haben Heimtiere einen unschätzbaren Wert, da übermäßiger Stress zu einem immer größeren Problem wird und sich Burnout zunehmend zur Volkskrankheit entwickelt.

Die Ursachen sind, vereinfacht gesagt, Dauerbelastung ohne ausreichende Erholungsphasen, permanente Überarbeitung und übertriebener Leistungsdruck im Job. Auch Mehrfachbelastung durch Beruf und Haushalt,

die Kassiererinnen im Supermarkt stehen ebenfalls ständig unter Druck. Die Monotonie immer gleicher Arbeitsabläufe wirkt oft sogar noch verschärfend. Auch Angst um den Arbeitsplatz kann ungesunden Dauerstress hervorrufen. Workaholics sind ebenfalls klassische Burnout-Kandidaten: Sie leben nur für ihre Arbeit, sind rund um die Uhr erreichbar, schalten nie wirklich ab – bis zur völligen Erschöpfung und Unfähigkeit, den Alltag weiterhin zu bewältigen. Daraus resultieren oft auch körperliche Krankheiten, vor allem Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufprobleme.

Stressbedingte Probleme sind längst keine „Managerkrankheit“ mehr



Haustiere wirken als Stressbremse

Aber wie kann ein Heimtier hier Abhilfe schaffen? Es kann weder berufliche Belastungen verringern, noch Ängste und Sorgen verhindern – aber es kann einen Ausgleich schaffen und dazu beitragen, dass man nicht gar so leicht in die Burnout-Falle tappt. Denn die Beschäftigung mit einem

FOTOS: SCHANZ FOTO-DESIGN (2), FOTOLIA (2)



Der Kontakt mit einem Tier vermindert Stress und wirkt sich zugleich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus

tierischen Hausgenossen zwingt zum Abschalten, sorgt für Phasen innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Ruhe, die eine zufrieden dösende Katze ausstrahlt, überträgt sich fast zwangsläufig auf den Besitzer. Hunde wiederum verlangen von ihren Haltern durchaus „Action“, aber in einem positiven Sinn. Der Hund fordert nicht nur Streicheleinheiten, sondern auch regelmäßige Spaziergänge ein – und die wirken bekanntlich beruhigend und auch sonst gesundheitsfördernd. Außerdem bewähren sich Hunde als wunderbare Zuhörer, wenn man jemanden braucht, dem man seine Sorgen anvertrauen kann: Sie widersprechen und kommentieren nicht, machen keine ätzenden Zwischenbemerkungen und werden nicht ungeduldig, sondern zeigen sich sogar noch glücklich darüber, dass man ihnen Aufmerksamkeit widmet.

Damit speziell Menschen, die unter chronischem Schmerz, Stress oder Burnout leiden, besser mit ihren Beschwerden umgehen können, wird ihnen

seit einigen Jahren auf einem Gut in Bad Salzuflen eine Reittherapie unter Leitung von Therapeuten angeboten. Beim Entspannungstraining mit Pferden sind erlebbare Fortschritte bei den Patienten festzustellen und dokumentieren so den Erfolg dieser Therapie. Balsam für die gestresste Seele hilft Spannungen abzubauen und Erlebtes zu verarbeiten. Außerdem sinken beim Streicheln eines Vierbeiners – egal ob Hund, Katze oder Pferd nachgewiesenermaßen Herzfrequenz und Blutdruck. Statistisch betrachtet haben Tierhalter sogar einen niedrigeren Cholesterinspiegel als Menschen ohne Heimtier.

Beim Entspannungstraining mit Pferden erleben Patienten Fortschritte



Umfrage bestätigt: Haustiere sind potenzielle Stress-Killer

Dass der Kontakt mit einem Tier Stress vermindert und sich zugleich positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirkt, wurde schon vor Jahren nachgewiesen. Bereits im Jahr 2002 veröffentlichte das Fachmagazin „Psychosomatic Medicine“ die Ergebnisse einer Untersuchung, an der 240 Ehepaare teilnahmen. Die Hälfte davon besaß ein Haustier. Alle mussten in potenziell „stressigen“ Situationen schwierige Kopfrechenaufgaben lösen. Sie konnten diese entweder allein in Angriff nehmen – oder im Beisein von Hund oder Katze, des Ehepartners oder einer

befreundeten Person. Das Ergebnis: Am wenigsten Stress-Symptome zeigten jene, die sich bei ihrem Vierbeiner moralische Unterstützung holten. Sie hatten eine niedrigere Herzfrequenz, einen niedrigeren Blutdruck und machten deutlich weniger Rechenfehler als die anderen.

Das sollte doch Grund genug sein, um die Mitnahme vierbeiniger Begleiter in Büros zu erlauben ...